



Recommandations pour les gens vivant avec une personne atteinte du COVID-19

Les informations de cette brochure s'adressent aux gens qui vivent sous le même toit qu'une personne se confinant volontairement à domicile car elle est atteinte du coronavirus (COVID-19).

Si vous vivez avec une personne atteinte du COVID-19, vous devez restreindre vos déplacements autant que possible. Cette mesure a pour but de réduire le risque de propagation du virus en dehors de votre foyer.

Que signifie la « restriction des déplacements » ?

La restriction des déplacements revient à éviter au maximum tout contact avec d'autres personnes. Même si vous ne présentez pas de symptômes, vous vivez avec quelqu'un pour qui c'est le cas.

Pour cette raison, ne quittez pas votre logement, sauf en cas d'absolue nécessité. Cette mesure a pour objectif d'éviter que d'autres personnes n'attrapent le COVID-19.

La restriction des déplacements implique que vous restez chez vous et que:

- vous n'allez pas à l'école ou au travail*;
- vous n'utilisez pas les transports publics;
- vous ne participez pas à des regroupements et n'allez pas dans des environnements très fréquentés;
- vous ne recevez pas de visites chez vous;
- vous n'allez pas faire de courses (si possible, faites-les en ligne ou demandez à des membres de votre famille ou à des amis de vous les faire et de vous les déposer) ;
- vous restez à distance des personnes âgées, des personnes atteintes d'une maladie chronique et des femmes enceintes;

- vous ne voyagez pas en Irlande ni en dehors de l'Irlande.

* Certains travailleurs figurent sur la liste que le gouvernement désigne comme réalisant un « travail essentiel ». Ceux-ci pourront être autorisés à retourner au travail. Votre responsable devrait savoir si vous êtes un « travailleur essentiel ».

Pendant combien de temps dois-je restreindre mes déplacements ?

Vous devez restreindre vos déplacements pendant 14 jours à compter du moment où la personne atteinte du COVID-19 commence à se confiner. S'il ne lui est pas possible de se confiner à domicile, contactez votre médecin pour obtenir des conseils spécifiques.

Si vous allez bien, vous pouvez reprendre vos activités habituelles, conformément aux recommandations actuelles du gouvernement, au terme de cette période de 14 jours.

Si vous commencez à présenter des symptômes du COVID-19 au cours de la quatorzaine, restez confiné à domicile et demandez conseil à votre médecin par téléphone.

Rester en forme et en sécurité

Il est facile de devenir angoissé et de souffrir de solitude si l'on est contraint de passer du temps seul.

Gardez contact avec votre famille et vos amis par téléphone au cours de cette période.

Pour plus d'informations sur comment prendre soin de votre santé mentale pendant la pandémie de COVID-19, consultez les sites www.hse.ie ou www.yourmentalhealth.ie.

Les personnes âgées peuvent contacter l'association Alone par téléphone au 0818 222 024 du lundi au dimanche, de 8h00 à 20h00.

Bien qu'il vous ait été demandé de rester chez vous, il est important que vous restiez mobile. Par conséquent, levez-vous et déplacez-vous autant que possible.

Si vous disposez de votre propre espace extérieur, vous pouvez aller dehors prendre l'air, mais veillez à rester à distance des autres, y compris de vos voisins.

Restez au minimum à 1 mètre de distance des autres, et si possible à 2 mètres.

1. Lavez-vous les mains fréquemment (au savon ou au gel hydro-alcoolique)

- Lavez-vous les mains régulièrement. C'est l'une des mesures les plus importantes à respecter.
- Appliquez de la crème hydratante sur vos mains après les avoir lavées, pour éviter que votre peau ne soit sèche et sensible
- Veillez particulièrement à le faire à chaque fois que vous avez touché la personne malade ou quelque chose qu'elle a utilisé. Utilisez des gants de ménage ou en caoutchouc si possible.

2. Ne passez pas trop de temps avec la personne malade

- Il est préférable de rester en dehors de la pièce dans laquelle elle se trouve, autant que possible, et d'éviter de la toucher. Essayez de rester au minimum à 1 mètre de la personne concernée, et si possible à 2 mètres.
- Utilisez des téléphones pour communiquer, même si vous êtes sous le même toit.

3. Assurez-vous que chaque pièce que vous devez partager avec la personne malade (cuisine, salle de bains) est bien ventilée

- Laissez les fenêtres ouvertes autant que vous le pouvez.

4. N'invitez personne chez vous

- N'invitez et ne laissez entrer personne chez vous si cela n'est pas nécessaire.

- Si quelqu'un doit urgemment entrer chez vous, assurez-vous de maintenir une distance minimale d'un mètre entre cette personne et la personne malade, et si possible de deux mètres.

5. Veillez à ce que les gens qui sont plus à risque de contracter une maladie grave restent à distance de la personne malade

- Ne laissez pas des gens susceptibles de contracter une infection grave s'occuper de la personne malade ni s'approcher d'elle.

Cela inclut les gens qui vivent avec vous et qui:

- > sont atteints d'une maladie chronique ;
- > sont susceptibles d'avoir un système immunitaire affaibli ;
- > ont plus de 70 ans ;
- > sont des femmes enceintes.

- Essayez d'éviter tout contact avec ces personnes à risque pendant la période de 14 jours pendant laquelle vous restreignez vos déplacements.

6. Évitez de partager quoi que ce soit du foyer

- Ne partagez pas la nourriture, ni les plats, les verres, les tasses, les couteaux, les fourchettes, les cuillères, les serviettes, les draps ou d'autres objets avec la personne atteinte du COVID-19 avant que ceux-ci n'aient été soigneusement lavés.

- Lavez les objets au lave-vaisselle ou au liquide vaisselle et à l'eau chaude. Utilisez des gants de ménage ou en caoutchouc si vous en avez à disposition. Les gants peuvent être lavés et séchés après utilisation. Lavez-vous les mains soigneusement au savon et à l'eau après avoir retiré les gants.

- Si la personne malade a utilisé des télécommandes ou des objets similaires, nettoyez-les avant que quelqu'un d'autre ne les utilise dans la maison.

7. Utilisation des toilettes et de la salle de bains

- La personne atteinte de COVID-19 doit si possible avoir ses propres toilettes et salle de bains.
- Si elle ne peut pas avoir des toilettes et une salle de bains séparées, vérifiez que celles-ci sont propres après utilisation, et lavez-vous les mains juste après.
- Ne partagez pas de serviettes.

8. Nettoyage du domicile

- Nettoyez les surfaces de votre domicile quotidiennement avec vos produits d'entretien habituels. Cela inclut notamment les plans de travail de la cuisine, les dessus de table, les poignées de porte, les rampes d'escalier, les installations de salle de bains, les toilettes, les poignées de chasse d'eau, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet.
- Utilisez vos produits d'entretien habituels, comme les détergents et l'eau de javel, car ils sont très efficaces pour se débarrasser du virus. Suivez les instructions sur l'étiquette du fabricant et vérifiez que ces produits peuvent être utilisés sur les surfaces que vous nettoyez.
- Portez des gants de ménage ou en caoutchouc pour nettoyer des surfaces ou manipuler du linge sale. Lavez et faites sécher les gants après utilisation. Lavez-vous toujours les mains après avoir retiré les gants.
- Après utilisation, lavez les chiffons de nettoyage réutilisables en machine à laver avec un cycle de lavage à chaud.
- Placez les gants et les chiffons de nettoyage jetables dans un sac poubelle en plastique après utilisation (voir ci-dessous les recommandations pour la gestion des déchets).

9. Lessive

- Lavez le linge à la plus haute température possible pour le textile concerné.
- Faites sécher au sèche-linge et repassez à l'aide d'un fer chaud ou à vapeur.
- Utilisez des gants de ménage ou en caoutchouc lorsque vous manipulez du linge sale et tenez le linge éloigné de vous.
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé du linge sale, que vous utilisiez des gants ou non.
- N'amenez pas le linge à la laverie automatique.

10. Gestion des déchets

- Placez tous les déchets personnels, y compris les mouchoirs usagés et tous les déchets de nettoyage dans un sac poubelle en plastique.
- Fermez le sac quand il est presque plein et placez-le dans un deuxième sac poubelle que vous fermerez également.
- Une fois le sac bien fermé, placez-le dans un endroit sûr.

Il doit être laissé dans un endroit en sécurité pendant 3 jours avant d'être sorti pour la collecte de déchets par l'entreprise correspondante.

- Sortez vos déchets ménagers pour qu'ils soient ramassés sans tarder.

S'occuper d'une personne atteinte de COVID-19: les points importants

Si possible, un seul aidant doit s'occuper de la personne malade. Idéalement, il doit s'agir de quelqu'un qui n'est pas à risque d'infection grave (voir plus haut).

- Si vous vous occupez de la personne malade, essayez de garder vos distances autant que possible. Restez au minimum à 1 mètre, et si possible à 2 mètres, et évitez de la toucher.
- Si vous devez la toucher, lavez-vous les mains soigneusement juste après.
- Lavez-vous les mains régulièrement et, si nécessaire, aidez également la personne dont vous vous occupez à se laver les mains.
- Ne vous touchez pas le visage pendant que vous vous occupez de quelqu'un d'autre.
- Si vous devez nettoyer des mucosités ou de la salive sur son visage, utilisez un mouchoir propre, placez-le dans un sac poubelle et lavez-vous les mains soigneusement.
- Demandez conseil à un médecin par téléphone si la personne concernée va mal, en particulier en cas de difficultés à respirer.
- Si vous vous occupez d'une personne âgée, remarquez si elle fait preuve de confusion alors que ce n'était pas le cas auparavant.

Si c'est inhabituel chez elle, même si elle ne présente pas d'autres symptômes, appelez immédiatement le médecin.

- Appelez les services d'urgence au 112 ou au 999 si la personne concernée va très mal et qu'il s'agit d'une urgence.

Signalez que la personne a le COVID-19 ou qu'elle est susceptible de l'avoir.

- Si la personne malade ne peut pas se confiner volontairement et nécessite beaucoup d'aide de votre part, notamment pour des tâches quotidiennes comme se

laver, s'alimenter ou aller aux toilettes, vous devrez restreindre vos déplacements pendant 28 jours à compter de l'apparition de symptômes chez cette personne.

Consultez le site [HSE.ie](https://www.hse.ie) pour obtenir des informations factuelles actualisées et des recommandations, ou appelez le 1850 24 1850